SCM de Águeda - Lar

Semana de 6 a 12 de outubro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com peru7,12 | 372 | 88 | 1,1 | 0,3 | 9,5 | 0,6 | 9,4 | 0,2 |
| Geral | Massa riscada com peru desfiado, cenoura e cogumelos e salada de alface1,3 | 739 | 176 | 6,3 | 1,7 | 16,8 | 1,0 | 11,9 | 0,4 |
| Dieta | Massa riscada com peru desfiado, cenoura e cogumelos e salada de alface1,3 | 739 | 176 | 6,3 | 1,7 | 16,8 | 1,0 | 11,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de repolho7,12 | 168 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,6 | 0,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de repolho com pescada4,7,12 | 240 | 57 | 1,4 | 0,2 | 3,4 | 0,4 | 7,5 | 0,2 |
| Geral | Pescada à bracarense e brócolos cozidos4 | 523 | 126 | 9,2 | 1,4 | 1,0 | 0,5 | 9,5 | 0,3 |
| Dieta | Pescada assada com batata cozida e brócolos4 | 371 | 88 | 1,4 | 0,2 | 12,2 | 0,9 | 5,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabiças7,12 | 169 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,8 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabiças com carne de porco7,12 | 440 | 105 | 6,2 | 2,0 | 3,2 | 0,5 | 8,7 | 0,2 |
| Geral | Feijoada com arroz6,7 | 1043 | 249 | 13,1 | 3,3 | 16,7 | 0,4 | 15,9 | 0,5 |
| Dieta | Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, cenoura e couve cozida | 957 | 228 | 8,7 | 2,5 | 25,4 | 0,4 | 11,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 411 | 97 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura e espinafres7,12 | 161 | 38 | 1,3 | 0,2 | 5,0 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Creme de cenoura e espinafres com badejo4,7,12 | 218 | 52 | 1,0 | 0,2 | 3,2 | 0,4 | 7,0 | 0,2 |
| Geral | Carapau grelhado com batata cozida e migas de couve ebroa1,4,6,7 | 432 | 102 | 2,0 | 0,4 | 14,5 | 0,9 | 5,9 | 0,2 |
| Dieta | Carapau grelhado com batata cozida e couve4 | 354 | 84 | 0,6 | 0,1 | 13,2 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 226 | 54 | 2,5 | 0,7 | 5,8 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com carne de porco6,7,12 | 498 | 119 | 7,3 | 2,4 | 3,1 | 0,1 | 9,8 | 0,2 |
| Geral | Fêveras de porco de cebolada com massa e salada de alface e cenoura raspada1,3,12 | 785 | 187 | 6,5 | 1,4 | 18,8 | 1,3 | 11,8 | 0,3 |
| Dieta | Costeletas grelhadas com massa e salada de alface e cenoura1,3 | 1057 | 252 | 10,3 | 3,1 | 24,9 | 1,2 | 13,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico ecouve7,12 | 388 | 92 | 2,0 | 0,3 | 13,1 | 1,0 | 3,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de grão-de-bico e couve com peixe vermelho4,7,12 | 400 | 95 | 2,3 | 0,4 | 8,9 | 0,7 | 8,6 | 0,2 |
| Geral | Peixe vermelho no forno com arroz de legumes e salada de alface, cebola e tomate4 | 770 | 183 | 4,8 | 0,7 | 24,9 | 0,4 | 9,5 | 0,3 |
| Dieta | Peixe vermelho no forno com arroz de legumes e salada de alface, cebola e tomate4 | 770 | 183 | 4,8 | 0,7 | 24,9 | 0,4 | 9,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com carne de porco7,12 | 521 | 124 | 5,8 | 1,9 | 8,8 | 0,4 | 8,7 | 0,2 |
| Geral | Pá de porco assada com batata assada e salada de alface e cenoura12 | 542 | 129 | 5,5 | 1,5 | 12,0 | 0,9 | 6,9 | 0,1 |
| Dieta | Pá de porco assada ao natural com batata assada e salada de alface e cenoura | 492 | 117 | 4,0 | 1,2 | 13,0 | 0,9 | 6,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Aletria1,3,6,7,8,12 | 970 | 229 | 3,5 | 1,7 | 43,6 | 23,2 | 5,6 | 1,7 |
| Sobremesa | Pera assada | 208 | 49 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 9,8 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa à lavrador7,12 | 297 | 71 | 1,4 | 0,2 | 10,8 | 0,7 | 3,2 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa à lavrador com carne de porco7,12 | 495 | 118 | 5,8 | 1,8 | 6,7 | 0,4 | 9,4 | 0,2 |
| Geral | Tirinhas de carne de porco estufadas com cogumelos, cenoura e esparguete e salada de alface1,3,12 | 775 | 185 | 8,1 | 2,3 | 15,9 | 0,7 | 11,1 | 0,4 |
| Dieta | Carne de porco estufada ao natural com massa, cenoura e ervilhas cozidas1,3 | 914 | 218 | 9,2 | 2,7 | 19,5 | 1,2 | 13,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com fogonero4,7,12 | 316 | 75 | 0,9 | 0,2 | 9,2 | 0,4 | 6,6 | 0,3 |
| Geral | Atum com salada de grão, batata, salsa, cebola e salada de alface e tomate4,5,6,12 | 783 | 186 | 6,0 | 0,6 | 19,7 | 1,2 | 11,6 | 0,4 |
| Dieta | Abrótea lascada com batata cozida e feijão-verde cozido4 | 336 | 79 | 0,1 | 0,0 | 13,4 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com frango7,12 | 378 | 89 | 1,3 | 0,3 | 9,4 | 0,4 | 9,5 | 0,2 |
| Geral | Bife de frango grelhado com batata frita, arroz de cenoura, ovo e salada de alface e beterraba3 | 902 | 216 | 10,0 | 1,6 | 22,0 | 0,5 | 8,6 | 0,2 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba | 941 | 223 | 4,6 | 0,7 | 30,5 | 0,2 | 14,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 411 | 97 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e nabiças7,12 | 166 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,8 | 0,9 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e nabiças com pescada4,7,12 | 238 | 57 | 1,3 | 0,2 | 3,5 | 0,6 | 7,4 | 0,2 |
| Geral | Sardinhas grelhadas com batata cozida e salada de tomate e pimento4,12 | 457 | 109 | 3,2 | 0,7 | 13,4 | 1,1 | 6,0 | 0,1 |
| Dieta | Sardinhas grelhadas com batata cozida e salada de tomate e pimento4,12 | 457 | 109 | 3,2 | 0,7 | 13,4 | 1,1 | 6,0 | 0,1 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 226 | 54 | 2,5 | 0,7 | 5,8 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com carne de porco6,7,12 | 498 | 119 | 7,3 | 2,4 | 3,1 | 0,1 | 9,8 | 0,2 |
| Geral | Arroz de carne de vaca com cenoura e ervilhas e salada de alface | 917 | 219 | 8,5 | 3,0 | 22,7 | 0,4 | 12,2 | 0,2 |
| Dieta | Arroz de carne de vaca com cenoura e ervilhas e salada de alface | 917 | 219 | 8,5 | 3,0 | 22,7 | 0,4 | 12,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-frade e nabo7,12 | 447 | 106 | 1,3 | 0,3 | 18,4 | 0,5 | 3,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-frade e nabo com pescada4,7,12 | 414 | 98 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 0,3 | 8,5 | 0,2 |
| Geral | Pescada à rosa do adro com nabiças1,3,4,6,7,8,11,12,13 | 513 | 122 | 4,2 | 0,6 | 7,2 | 0,6 | 13,0 | 0,4 |
| Dieta | Pescada cozida com batata cozida e nabiças4,12 | 405 | 96 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 0,9 | 6,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda7,12 | 332 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,0 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com carne de porco7,12 | 515 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,7 | 0,4 | 8,6 | 0,1 |
| Geral | Cozido à portuguesa6,7 | 919 | 221 | 16,9 | 5,2 | 8,8 | 0,7 | 8,0 | 0,2 |
| Dieta | Cozido simples (sem enchidos) | 558 | 133 | 4,7 | 1,6 | 11,2 | 0,7 | 10,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Arroz doce1,3,6,7,8,12 | 960 | 227 | 3,1 | 1,5 | 45,0 | 22,1 | 4,1 | 1,7 |
| Sobremesa | Maçã assada | 277 | 66 | 0,5 | 0,1 | 13,7 | 13,7 | 0,2 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 20 a 26 de outubro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com carne de porco7,12 | 521 | 124 | 5,8 | 1,9 | 8,8 | 0,4 | 8,7 | 0,2 |
| Geral | Rancho com cenoura e couve1,3 | 948 | 226 | 8,7 | 2,5 | 21,4 | 1,1 | 13,7 | 0,2 |
| Dieta | Fêveras de porco estufadas ao natural com massa, couve e cenoura1,3,12 | 805 | 191 | 4,6 | 1,2 | 21,8 | 1,2 | 13,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de lentilhas e couve portuguesa1,6,7,8,10,11,12 | 388 | 93 | 1,4 | 0,3 | 15,2 | 0,9 | 5,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de lentilhas e couve portuguesa com pescada1,4,6,7,8,10,11,12 | 374 | 89 | 1,4 | 0,2 | 9,5 | 0,6 | 9,7 | 0,2 |
| Geral | Pescada no forno de cebolada puré de batata e brócolos4,6,7,12 | 370 | 88 | 3,5 | 0,8 | 7,9 | 0,9 | 5,7 | 0,3 |
| Dieta | Pescada assada ao natural com batata cozida e brócolos4 | 358 | 85 | 1,0 | 0,1 | 12,3 | 1,0 | 5,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabiças7,12 | 169 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,8 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabiças com frango7,12 | 277 | 66 | 1,3 | 0,3 | 3,4 | 0,5 | 9,6 | 0,1 |
| Geral | Perna de frango assada com arroz primavera e salada de alface12 | 820 | 194 | 4,5 | 0,7 | 25,4 | 0,2 | 11,7 | 0,3 |
| Dieta | Perna de frango assada com arroz primavera e salada de alface12 | 820 | 194 | 4,5 | 0,7 | 25,4 | 0,2 | 11,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 411 | 97 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com filetes4,7,12 | 343 | 81 | 1,3 | 0,3 | 9,2 | 0,4 | 7,6 | 0,2 |
| Geral | Filetes de pescada fritos com salada russa1,3,4,6 | 497 | 118 | 4,1 | 0,6 | 13,6 | 0,7 | 6,1 | 0,2 |
| Dieta | Filetes de pescada assados ao natural com batata cozida e feijão-verde4 | 362 | 86 | 1,0 | 0,1 | 12,8 | 0,8 | 5,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 226 | 54 | 2,5 | 0,7 | 5,8 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com carne de porco6,7,12 | 498 | 119 | 7,3 | 2,4 | 3,1 | 0,1 | 9,8 | 0,2 |
| Geral | Pá de porco assada com arroz, feijão preto e salada de alface e cenoura6,7,12 | 1025 | 243 | 8,8 | 2,3 | 26,6 | 0,3 | 13,3 | 0,3 |
| Dieta | Pá de porco assada ao natural com arroz branco e salada de alface e cenoura | 976 | 232 | 8,9 | 2,5 | 25,8 | 0,3 | 11,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com red fish4,7,12 | 364 | 86 | 1,8 | 0,4 | 9,8 | 0,5 | 7,1 | 0,2 |
| Geral | Red fish frito com batata cozida, molho de escabeche e salada de alface, cebola e tomate1,4,6,12 | 524 | 125 | 4,5 | 0,7 | 15,1 | 1,0 | 5,3 | 0,1 |
| Dieta | Red fish assado ao natural com batata cozida e salada de alface, cebola e tomate4 | 384 | 91 | 1,3 | 0,2 | 13,7 | 1,0 | 5,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa à lavrador7,12 | 297 | 71 | 1,4 | 0,2 | 10,8 | 0,7 | 3,2 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa à lavrador com carne de vaca7,12 | 544 | 130 | 6,9 | 2,4 | 6,7 | 0,4 | 10,1 | 0,1 |
| Geral | Arroz de pato e salada de alface e tomate1,3,6,7 | 773 | 184 | 6,7 | 1,8 | 16,3 | 0,3 | 14,3 | 0,4 |
| Dieta | Arroz de pato e salada de alface e tomate1,3,6,7 | 773 | 184 | 6,7 | 1,8 | 16,3 | 0,3 | 14,3 | 0,4 |
| Sobremesa | Pudim7 | 423 | 104 | 1,4 | 0,8 | 20,0 | 18,6 | 2,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 27 de outubro a 2 de novembro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 336 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com carne de porco7,12 | 517 | 123 | 5,7 | 1,9 | 9,0 | 0,4 | 8,5 | 0,1 |
| Geral | Massa à lavrador (carne de porco)1,3 | 1059 | 252 | 8,4 | 2,3 | 29,8 | 1,4 | 12,7 | 0,2 |
| Dieta | Massa à lavrador simples1,3 | 877 | 209 | 6,5 | 1,8 | 21,7 | 0,8 | 14,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com salmão2,4,7,12,14 | 590 | 141 | 8,2 | 1,6 | 9,4 | 0,4 | 6,7 | 0,1 |
| Geral | Salmão assado ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido2,4,14 | 1034 | 247 | 14,4 | 2,7 | 17,7 | 0,1 | 11,2 | 0,2 |
| Dieta | Salmão assado ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido2,4,14 | 1034 | 247 | 14,4 | 2,7 | 17,7 | 0,1 | 11,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com carne de porco7,12 | 517 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,8 | 0,4 | 8,5 | 0,1 |
| Geral | Rojões com batata cozida e legumes12 | 524 | 125 | 5,0 | 1,4 | 12,6 | 0,9 | 6,3 | 0,2 |
| Dieta | Carne de porco estufada ao natural com batata | 515 | 122 | 4,2 | 1,3 | 13,6 | 0,9 | 7,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e nabiças7,12 | 327 | 78 | 1,9 | 0,3 | 11,0 | 1,1 | 3,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de grão-de-bico e nabiças com solha4,7,12 | 343 | 81 | 1,8 | 0,3 | 7,7 | 0,8 | 7,7 | 0,2 |
| Geral | Sardinhas fritas com arroz de tomate e salada de alface e beterraba1,4,6 | 1062 | 254 | 11,0 | 2,1 | 27,5 | 0,4 | 10,6 | 0,2 |
| Dieta | Solha assada ao natural com arroz branco e salada de alface e tomate4 | 817 | 194 | 3,6 | 0,6 | 30,3 | 0,5 | 9,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 226 | 54 | 2,5 | 0,7 | 5,8 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com frango6,7,12 | 322 | 76 | 2,0 | 0,5 | 3,4 | 0,1 | 10,9 | 0,2 |
| Geral | Perna de frango estufada com cogumelos, esparguete e salada mista1,3 | 675 | 160 | 4,1 | 0,7 | 19,4 | 1,1 | 10,8 | 0,4 |
| Dieta | Perna de frango estufada ao natural com esparguete e salada mista1,3 | 728 | 172 | 3,6 | 0,6 | 22,4 | 1,2 | 12,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com pescada4,7,12 | 341 | 81 | 1,3 | 0,3 | 9,2 | 0,4 | 7,5 | 0,2 |
| Geral | Bacalhau fresco à bracarense com batata e brócolos4 | 440 | 105 | 4,0 | 0,6 | 10,6 | 0,9 | 5,9 | 0,1 |
| Dieta | Bacalhau fresco assado ao natural com batata cozida e brócolos4 | 352 | 83 | 0,8 | 0,1 | 12,6 | 1,0 | 5,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e espinafres7,12 | 163 | 39 | 1,3 | 0,2 | 5,4 | 0,8 | 1,0 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e espinafres com carne de porco7,12 | 423 | 101 | 5,9 | 1,9 | 3,2 | 0,5 | 8,4 | 0,2 |
| Geral | Entremeada assada com arroz de cenoura e legumes salteados12 | 1642 | 396 | 31,7 | 9,8 | 21,0 | 0,6 | 5,2 | 0,2 |
| Dieta | Carne de porco estufada ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos | 943 | 225 | 8,5 | 2,4 | 25,0 | 0,5 | 11,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Ovo estrelado (ananás e pêssego em calda)12 | 400 | 94 | 0,1 | 0,0 | 22,3 | 22,3 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 6 a 12 de outubro de 2025

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com ovo3,7,12 | 364 | 86 | 2,2 | 0,6 | 12,4 | 0,6 | 3,2 | 0,2 |
| Geral | Bacalhau fresco cozido com batata e couves4 | 331 | 78 | 0,2 | 0,0 | 11,7 | 0,7 | 6,7 | 0,2 |
| Dieta | Bacalhau fresco cozido com batata e couves4 | 331 | 78 | 0,2 | 0,0 | 11,7 | 0,7 | 6,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com peru7,12 | 371 | 88 | 1,1 | 0,3 | 9,4 | 0,6 | 9,5 | 0,2 |
| Geral | Perna de peru estufada com macarronete e salada de alface e cenoura1,3 | 814 | 193 | 7,0 | 1,8 | 18,9 | 1,1 | 12,6 | 0,3 |
| Dieta | Perna de peru estufada com macarronete e salada de alface e cenoura1,3 | 814 | 193 | 7,0 | 1,8 | 18,9 | 1,1 | 12,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com red fish4,7,12 | 365 | 87 | 1,8 | 0,4 | 9,9 | 0,4 | 7,0 | 0,2 |
| Geral | Red fish assado com batata assada e couve-de-bruxelas4 | 433 | 103 | 2,8 | 0,4 | 13,2 | 0,8 | 5,5 | 0,2 |
| Dieta | Red fish assado com batata cozida e couve-de-bruxelas4 | 398 | 94 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 0,9 | 5,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabiças7,12 | 169 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,8 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabiças com carne de vaca7,12 | 494 | 118 | 7,4 | 2,7 | 3,2 | 0,5 | 9,4 | 0,1 |
| Geral | Arroz de carne de vaca com cenoura e feijão-verde | 833 | 199 | 7,7 | 2,7 | 20,8 | 0,4 | 11,0 | 0,3 |
| Dieta | Arroz de carne de vaca com cenoura e feijão-verde | 833 | 199 | 7,7 | 2,7 | 20,8 | 0,4 | 11,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com pescada4,7,12 | 341 | 81 | 1,3 | 0,3 | 9,2 | 0,4 | 7,5 | 0,2 |
| Geral | Pescada cozida com batata, ovo e brócolos cozidos3,4 | 325 | 77 | 0,9 | 0,2 | 10,4 | 0,9 | 6,1 | 0,2 |
| Dieta | Pescada cozida com batata, ovo e brócolos cozidos3,4 | 325 | 77 | 0,9 | 0,2 | 10,4 | 0,9 | 6,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e couve-flor7,12 | 334 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,1 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e couve-flor com carne de porco7,12 | 516 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,8 | 0,5 | 8,6 | 0,1 |
| Geral | Jardineira de carne de porco6,7 | 559 | 133 | 5,8 | 1,8 | 11,2 | 0,9 | 8,4 | 0,2 |
| Dieta | Jardineira de carne de porco6,7 | 559 | 133 | 5,8 | 1,8 | 11,2 | 0,9 | 8,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 336 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com corvina4,7,12 | 357 | 84 | 1,3 | 0,3 | 9,7 | 0,4 | 7,9 | 0,1 |
| Geral | Arroz de corvina com couve e cenoura4 | 740 | 175 | 3,0 | 0,5 | 25,3 | 0,5 | 11,2 | 0,3 |
| Dieta | Arroz de corvina com couve e cenoura4 | 740 | 175 | 3,0 | 0,5 | 25,3 | 0,5 | 11,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã assada | 277 | 66 | 0,5 | 0,1 | 13,7 | 13,7 | 0,2 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com badejo4,7,12 | 330 | 78 | 1,0 | 0,2 | 9,5 | 0,4 | 7,2 | 0,1 |
| Geral | Bacalhau fresco assado com arroz branco e legumes salteados4 | 748 | 178 | 5,1 | 0,8 | 23,8 | 0,6 | 8,6 | 0,2 |
| Dieta | Bacalhau fresco assado com arroz branco e legumes salteados4 | 748 | 178 | 5,1 | 0,8 | 23,8 | 0,6 | 8,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com coelho7,12 | 388 | 92 | 2,2 | 0,6 | 9,5 | 0,4 | 8,0 | 0,1 |
| Geral | Massa meada com coelho desfiado, cenoura e ervilhas1,3,6,10,12 | 741 | 176 | 4,6 | 1,0 | 19,8 | 1,7 | 12,0 | 0,3 |
| Dieta | Massa meada com coelho desfiado, cenoura e ervilhas1,3,6,10,12 | 741 | 176 | 4,6 | 1,0 | 19,8 | 1,7 | 12,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês7,12 | 164 | 39 | 1,3 | 0,2 | 5,4 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com red fish4,7,12 | 250 | 59 | 1,8 | 0,3 | 3,6 | 0,4 | 6,7 | 0,2 |
| Geral | Red fish assado ao natural com arroz de legumes4 | 875 | 208 | 4,7 | 0,7 | 29,6 | 0,2 | 11,3 | 0,3 |
| Dieta | Red fish assado ao natural com arroz de legumes4 | 875 | 208 | 4,7 | 0,7 | 29,6 | 0,2 | 11,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda7,12 | 332 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,0 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com frango7,12 | 374 | 89 | 1,2 | 0,3 | 9,3 | 0,4 | 9,4 | 0,1 |
| Geral | Perna de frango assada ao natural com macarrão e salada de alface1,3 | 807 | 190 | 2,6 | 0,6 | 24,8 | 1,1 | 15,3 | 0,3 |
| Dieta | Perna de frango assada ao natural com macarrão e salada de alface1,3 | 807 | 190 | 2,6 | 0,6 | 24,8 | 1,1 | 15,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com corvina4,7,12 | 358 | 85 | 1,3 | 0,3 | 9,5 | 0,4 | 8,0 | 0,2 |
| Geral | Corvina cozida com batata cozida e feijão-verde cozido4 | 358 | 84 | 0,3 | 0,1 | 13,5 | 0,8 | 6,2 | 0,2 |
| Dieta | Corvina cozida com batata cozida e feijão-verde cozido4 | 358 | 84 | 0,3 | 0,1 | 13,5 | 0,8 | 6,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve-flor7,12 | 334 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,1 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve-flor com carne de vaca7,12 | 565 | 135 | 6,7 | 2,5 | 8,8 | 0,5 | 9,3 | 0,1 |
| Geral | Arroz de carne de vaca estufado ao natural com cenoura e ervilhas e salada de alface | 917 | 219 | 8,5 | 3,0 | 22,7 | 0,4 | 12,2 | 0,2 |
| Dieta | Arroz de carne de vaca estufado ao natural com cenoura e ervilhas e salada de alface | 917 | 219 | 8,5 | 3,0 | 22,7 | 0,4 | 12,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com pescada4,7,12 | 340 | 81 | 1,3 | 0,3 | 9,2 | 0,4 | 7,4 | 0,2 |
| Geral | Arroz de sardinha com tomate e pimentos e brócolos cozidos4 | 740 | 176 | 4,6 | 0,9 | 25,7 | 0,8 | 7,2 | 0,2 |
| Dieta | Arroz de sardinha com tomate e pimentos e brócolos cozidos4 | 740 | 176 | 4,6 | 0,9 | 25,7 | 0,8 | 7,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 20 a 26 de outubro de 2025

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com bacalhau fresco4,7,12 | 333 | 79 | 1,0 | 0,2 | 9,5 | 0,4 | 7,2 | 0,1 |
| Geral | Arroz de bacalhau fresco com delícias-do-mar, cenoura e ervilhas1,2,3,4,6,12 | 693 | 164 | 2,7 | 0,4 | 24,5 | 0,8 | 9,9 | 0,5 |
| Dieta | Arroz de bacalhau fresco cenoura e ervilhas4 | 712 | 169 | 2,6 | 0,4 | 25,2 | 0,6 | 10,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 336 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com carne de porco7,12 | 517 | 123 | 5,7 | 1,9 | 9,0 | 0,4 | 8,5 | 0,1 |
| Geral | Macarronete com carne de porco, cenoura e couve1,6,10,12 | 899 | 214 | 9,2 | 2,7 | 19,3 | 1,3 | 13,1 | 0,3 |
| Dieta | Macarronete com carne de porco, cenoura e couve1,6,10,12 | 899 | 214 | 9,2 | 2,7 | 19,3 | 1,3 | 13,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve coração7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve coração com ovo3,7,12 | 361 | 86 | 2,2 | 0,6 | 12,5 | 0,6 | 3,1 | 0,2 |
| Geral | Corvina cozida com todos3,4 | 360 | 85 | 0,9 | 0,2 | 11,9 | 0,9 | 6,7 | 0,1 |
| Dieta | Corvina cozida com todos3,4 | 360 | 85 | 0,9 | 0,2 | 11,9 | 0,9 | 6,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com carne de porco7,12 | 521 | 124 | 5,8 | 1,9 | 8,8 | 0,4 | 8,7 | 0,2 |
| Geral | Arroz de fêveras em vinha d'alhos e salada de tomate12 | 850 | 202 | 5,3 | 1,2 | 24,9 | 0,4 | 11,7 | 0,3 |
| Dieta | Arroz de fêveras e salada de tomate12 | 1088 | 258 | 2,7 | 0,4 | 50,4 | 0,7 | 4,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabiças7,12 | 169 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,8 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabiças com pescada4,7,12 | 241 | 57 | 1,4 | 0,2 | 3,3 | 0,5 | 7,5 | 0,2 |
| Geral | Carapau assado com batata assada e brócolos cozidos4 | 422 | 100 | 2,7 | 0,4 | 12,6 | 1,0 | 5,7 | 0,2 |
| Dieta | Carapau assado com batata assada e brócolos cozidos4 | 422 | 100 | 2,7 | 0,4 | 12,6 | 1,0 | 5,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com frango7,12 | 375 | 89 | 1,2 | 0,3 | 9,4 | 0,4 | 9,3 | 0,1 |
| Geral | Massa meada com frango, cenoura e ervilhas1,3,6,10 | 800 | 190 | 4,6 | 0,8 | 23,2 | 2,0 | 13,0 | 0,4 |
| Dieta | Massa meada com frango, cenoura e ervilhas1,3,6,10 | 800 | 190 | 4,6 | 0,8 | 23,2 | 2,0 | 13,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de repolho7,12 | 168 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,6 | 0,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de repolho com ovo3,7,12 | 224 | 54 | 2,3 | 0,6 | 4,9 | 0,6 | 2,5 | 0,2 |
| Geral | Bacalhau cozido com batata cozida, ovo e feijão-verde3,4 | 398 | 95 | 2,0 | 0,4 | 11,1 | 0,7 | 7,5 | 1,1 |
| Dieta | Bacalhau cozido com batata cozida, ovo, e feijão-verde3,4 | 398 | 95 | 2,0 | 0,4 | 11,1 | 0,7 | 7,5 | 1,1 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 27 de outubro a 2 de novembro de 2025

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês7,12 | 164 | 39 | 1,3 | 0,2 | 5,4 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com bacalhau fresco4,7,12 | 220 | 52 | 1,0 | 0,2 | 3,5 | 0,4 | 7,0 | 0,1 |
| Geral | Bacalhau fresco assado com batata assada e brócolos cozidos4 | 399 | 95 | 2,2 | 0,3 | 12,4 | 1,0 | 5,6 | 0,2 |
| Dieta | Bacalhau fresco assado com batata assada e brócolos cozidos4 | 399 | 95 | 2,2 | 0,3 | 12,4 | 1,0 | 5,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabiças7,12 | 169 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,8 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabiças com frango7,12 | 277 | 66 | 1,3 | 0,3 | 3,4 | 0,5 | 9,6 | 0,1 |
| Geral | Massa riscada com frango, cenoura e ervilhas e salada de alface1,3 | 800 | 190 | 4,3 | 0,8 | 24,0 | 1,4 | 11,9 | 0,4 |
| Dieta | Massa riscada com frango, cenoura e ervilhas e salada de alface1,3 | 800 | 190 | 4,3 | 0,8 | 24,0 | 1,4 | 11,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com pescada4,7,12 | 342 | 81 | 1,4 | 0,3 | 9,1 | 0,4 | 7,6 | 0,2 |
| Geral | Pescada assada ao natural com arroz de cenoura e couve-de-bruxelas4 | 712 | 169 | 3,2 | 0,5 | 24,3 | 0,2 | 9,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com carne de porco7,12 | 518 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,8 | 0,4 | 8,6 | 0,2 |
| Geral | Empadão de carne de porco e feijão-verde cozido3,7,12 | 397 | 95 | 4,5 | 1,3 | 7,1 | 0,2 | 5,9 | 0,2 |
| Dieta | Empadão de carne de porco e feijão-verde cozido3,7,12 | 397 | 95 | 4,5 | 1,3 | 7,1 | 0,2 | 5,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos | 222 | 53 | 0,8 | 0,1 | 9,4 | 1,0 | 1,5 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de brócolos com fogonero4 | 248 | 59 | 0,7 | 0,1 | 6,9 | 0,7 | 5,7 | 0,1 |
| Geral | Arroz de potas com cenoura e ervilhas e salada de tomate14 | 603 | 143 | 2,3 | 0,4 | 20,1 | 0,7 | 9,7 | 0,4 |
| Dieta | Arroz de potas com cenoura e ervilhas e salada de tomate14 | 603 | 143 | 2,3 | 0,4 | 20,1 | 0,7 | 9,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de ervilhas7,12 | 186 | 44 | 1,3 | 0,2 | 5,9 | 0,8 | 1,3 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de ervilhas com carne de vaca7,12 | 498 | 119 | 7,3 | 2,6 | 3,5 | 0,4 | 9,5 | 0,1 |
| Geral | Massa meada com carne de vaca e legumes1,3,6,10,12 | 920 | 219 | 10,0 | 3,2 | 18,1 | 1,6 | 12,9 | 0,3 |
| Dieta | Massa meada com carne de vaca e legumes1,3,6,10,12 | 920 | 219 | 10,0 | 3,2 | 18,1 | 1,6 | 12,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve coração7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve coração com ovo3,7,12 | 361 | 86 | 2,2 | 0,6 | 12,5 | 0,6 | 3,1 | 0,2 |
| Geral | Carapau cozido com ovo cozido, batata e brócolos3,4,12 | 406 | 96 | 2,1 | 0,4 | 12,5 | 0,9 | 6,1 | 0,2 |
| Dieta | Carapau cozido com ovo cozido, batata e brócolos3,4,12 | 406 | 96 | 2,1 | 0,4 | 12,5 | 0,9 | 6,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |